

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Luteína + Zeaxantina funciona.*

O par carotenoide que protege a mácula. Para olho de tela e prevenção de DMRI.

2 CAPÍTULOS · MÁCULA · TELAS & ENVELHECIMENTO

Por que este eBook.

Luteína e zeaxantina são carotenoides amarelo-alaranjados que se concentram seletivamente na mácula da retina — formam o pigmento macular que filtra luz azul e protege fotorreceptores.

Têm evidência sólida (estudos AREDS2) para prevenir progressão de degeneração macular relacionada à idade (DMRI), e evidência razoável para fadiga ocular por uso de telas.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

*Em poucas páginas: o que Luteína + Zeaxantina realmente faz no corpo,
dose útil e quando NÃO usar.*